

العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري (الدموي) والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأعراض الضغط والسكري والقلب وآلام أسفل الظهر وحتى الكسل. عموماً فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة

. وأياً كانت الرياضة أو التمارين التي يختارها المرء، فإنّ عليه ممارستها بانتظام؛ إذ إنّ جسم الإنسان لا يمكنه تخزين الفوائد المكتسبة بل يفقدها إذا لم يواصل المرء ممارسة رياضته. وإن لممارسة النشاط فوائد منها.

النشاط البدني المنتظم: للنشاط البدني المنتظم فوائد صحيّة عديدة.. تكفي ممارسة النشاط البدني المعتدل، كالمشي الحثيث مثلاً، لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لتحقيق هذه الفوائد، وكلما زاد مستوى هذا النشاط، زادت فوائده. فالنشاط البدني المنتظم: . يقلّل من احتمالات الوفاة المبكرة بشكل عام. . ويقلّل من احتمالات الوفاة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية. ويقلّل من احتمال التعرض لسرطان القولون بنسبة تصل إلى (20%). . ويقلّل من التعرض للإصابة بالداء السكري بنسبة (50%). ويساعد في السيطرة على الوزن، ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة بنسبة (50%). يساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم المصاب به خمس سكان العالم البالغين، أو التخفيف من حدته. . يساعد في الوقاية من تَخَلُّل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمال الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى (50%) بين النساء. .

المحاضرة السابعة : أغراض اللياقة البدنية

أغراض اللياقة البدنية

الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة .

وعموما فان اصطلاح التمرين يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ويكون واضح الغرض ويحقق الغاية التي وضع من اجلها ويهدف أيضا إلى زيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان وعلم الحركة كغيره من العلوم الأخرى يرتبط ارتباط وثيق بالتشريح ووظائف الأعضاء الداخلية لجسم الإنسان وقد اثبت أثرها عند ممارسة تطبيقها بصورة عملية على اجيال كثيرة من خلال مسيرتها ومدى ارتباطها بالعمل وايضا ترتبط بالناحية النفسية والصحية والاجتماعية وتماشيا مع نمو الفرد وقدراته وجنسه خلال فترة نموه .

وتجدر الاشارة الى ان مجموعه كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تهدف الى تحقيق ما يحتاجه الجسم وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية لتحقيق الغرض الذي وضعت من اجله تلك التمارين كان تكون لتحقيق مستوى عالي او اداء رياضي وظيفي (مهني) او قد تكون لادامة المجاميع العضلية او لتحسين مهارة معينة او قد يكون لاصلاح عيب او تشوه جسماني في الفرد وغيرها من الاحتياجات والتمرين البدني يعرف ايضا هو تعبير عن الاوضاع والحركات البدنية طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها وللتمارين لا تحتاج الى مكان او ملعب مخصص لها فهي من الممكن تاديتها في أي زمان ومكان ولا ترتبط بالعمر او الجنس او مهنة الفرد او قدراته واستعداداته ولا يخلو تخطيط رياضي علمي ان كان في تدريس درس التربية الرياضية او تدريب بطل من الابطال الا والتمرين البدني يكون العامل المهم والرئيسي في تهيئة تلك المجموعة .

اغراض تمارين اللياقة البدنية :

1 . الوصول بالفرد الى تطور في بناء القدرة الجسمية عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للحصول على المقدرة في الاحتفاظ بمجهود تكيفي والمقدرة على مقاومة التعب فالنشاط العضلي له الدور الفعال في تقوية أجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي وجهاز الدورة الدموية وجهاز توزيع الحرارة وجهاز التنفس وبقية الأجهزة الأخرى .

ان عملية تنبيه وتدريب هذه الأجهزة لا يأتي إلا عن طريق اشتراك الفرد اشتراكا منظما في أوجه نشاط تعمل فيها كل المجموعات الأساسية للعضلات الكبيرة بالجسم بشرط ان تكون أوجه النشاط ذات تأثير فعال ومجهود جيد لكي يصار الى تنبيه الأجهزة العضوية المختلفة للعمل بصورة صحيحة.

2 . الغرض الحركي : وهو الذي يجعل من حركات الجسم ذات فائدة مع بذل اقل ممكن من الطاقة فتوصف حركات الفرد بالاتزان والرشاقة والانسيابية الجيدة .

ان الحركة الفعالة تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العضلي والجهاز العصبي فإذا ما كان التنسيق جيد بين الجهازين تصبح الحركة منسجمة فتبعد الفترة بين التعب وقمة الأداء وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العضلي العصبي في كثير من الأحيان فعند شعور الفرد بالقدرة التي تمكنه من الاداء الجيد في مهارة ما تجعله يشعر في ممارسة هذا النشاط بقليل من كمية الطاقة المبذولة مما تسهم في اكتساب الشخص الثقة في نفسه وتحسن الصحة العقلية والجسمية وتعاون في ترقيه التذوق الجمالي

3 . الغرض الثالث : وهو مساعدة الفرد في بناء قاعدة واسعة وقوية أساسية جيدة في تطوير قابليته البدنية من خلال ممارسة التمارين البدنية تبنى القابليات الجسمية طبقا لمتطلبات نوع الفعالية التي يمارسها ، ففي المراحل الاولى يتعلم بعض النواحي التقنية ويؤديها بصورة تؤهله لاستمرار ما دامت للفعالية بصورة جيدة وعند التقدم في ممارسة التدريب يصبح لديه القابلية على اللعب تحت ظروف مختلفة أي انه سوف يستزيد من استعمال التمارين مما